



▲ Aleksandra Ruuskanen, Johanna Helin, Susanna Helin, Samuel Ratilainen ja Juuso Huhtala harrastavat jousiammuntaa Kupittaan urheiluhallissa.

Nuolien viuhunaa Kupittaalla

Kupittaan urheiluhallin alakerrassa seitsemän nuorta jännittää jousensa ja hermonsä äärimmilleen.

Teksti: **Oona Oikarinen**
Kuva: **Tuomo Vidberg**

Keskivertoajalleen omistautunut jousiampuja ampuu vuodessa noin 50 000 nuolta. Joku voisi kuvitella harrastusta puuduttavaksi, mutta jousiammuntaseura Arcus ry:n nuoret ovat toista mieltä. Heille jokainen nuoli on mahdollisuus parantaa tulostaan ja kehittää itseään sekä fyysisesti että psyykkisesti.

Turun ainoa jousiammuntaseura Arcus ry on ollut toiminnassa yli 60 vuotta. Sen jäsenmäärä vaihtelee sadan henkilön molemmin puolin.

Seuran nuoriin jäseniin on alettu panostaa vasta hiljattain. Kun Juuso Huhtala, 27, aloitti lajin 15 vuotta sitten, lajin parissa puuhasteli paljon vähemmän turkulaisia.

Naamat vaihtuivat tasaista tahtia.

Myöhemmin ymmärrettiin yhteisöllisyyden ja junnujen oman treenivuoron tärkeys, jonka myötä seura alkoi saada mukaan vakituisesti harrastavia nuoria jäseniä.

– Aloittelijat otetaan heti mukaan ryhmän toimintaan, sillä yhdessä treenaaminen motivoi, kertoo Huhtala yhdessä seuran puheenjohtajan Mika Savolan kanssa.

Nuoret ovat eksyneet ryhmään hyvin erilaisia teitä pitkin. Johanna Helin, 17, kertoo vanhan uintikaverinsa houkuttelevan hänet kokeilemaan lajia. Kun hän innostui lajista, myös Helinin 13-vuotias Susanna-sisko kutsuttiin mukaan harrastuksen pariin.

– Lajissa on paljon eri osa-alueita joissa voi kehittyä, Johanna kertoo.

Jousiammunta ei ole ainoastaan fyysinen laji, vaan myös erilaiset mentaaliharjoitukset ja kylmäpäisyys ovat tärkeitä. Huonoista suorituksista ja kausista yli pääseminen vaatii kestävyyttä ja pitkäjänteisyyttä.

Ammuntaharjoitusten ulkopuolella pitää panostaa myös peruskuntoon käymällä esimerkiksi lenkillä tai uimassa.

Anna-Sofia Aaltonen, 18, innostui lajista aikoinaan Keski-leirin lajikoelussa, kun

taas Aleksandra Ruuskanen, 14, kokeili lajia ensimmäistä kertaa Väskin saarella.

Molemmat ovat pysyneet lajin parissa jo vuosia, vaikka se vaatiikin paljon aikaa. Joskus hallille saavutaan suoraan koulusta, mitä kaverit usein ihmettelevät.

– Itse olen joutunut tällä hetkellä ylioppilaskirjoitusten takia vähän vähentämään treenimäärää, Aaltonen kertoo.

Valmentajat kehuvat nuorten olevan kenties koko seuran omistautuneimpia ja motivoituneimpia jäseniä, mikä näkyy myös tuloksista.

Kun nuorilta kyselee kilpailuista ja erilaisista saavutuksista, saa kaikilta kuulla pitkät listat SM- ja PM-mitaleja, aluemestaruuksia ja suomenennätyksiä.

Kaikkien kärsivällisyys ei lajin ritä. Tähän ratkaisuksi Arcus ry on alkanut järjestää alkeiskursseja, joilla aloittelijat voivat kokeilla lajia hankkimatta kuitenkaan vielä omia välineitä. Jotkut toteavat jo alkeiskurssilla, ettei lajiolulukaan ”seoma juttu”. Samuel Ratilainen, 20, Mortti Markkanen, 17 ja Rasmus Salpaola, 15, suosittelivat kuitenkin hymyssä suin lajia kaikille.

– On palkitsevaa, kun oma kehitys on suoraan nähtävissä taululla, Samuel innostuu.

Työryhmä

Vetäjä: Jessi Ristilä
TS, PL 95, 20101 Turku
ts.extreme@ts.fi

Toimittajat: Extreme sivuille kirjoittavat lähialueen lukiolissa ja muissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret.

Extreme verkossa

Pääjuttu: Extreme toimittaja kokeili, voiko kuka tahansa leikkiä Robin Hoodia.
ts.fi/lukemisto/

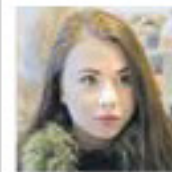
Blogit: Wilma Selkälä kirjoittaa itsevermuudesta ja siitä, kuinka sen voi saavuttaa huomaamatta. blogit.ts.fi/extreme

Gallup

Pidätkö tulisesta ruoasta?



Amanda Tervomaa, 18 v.
– Pidän, kaikki tulinen käy! Meksikolainen on suosikkini.



Emma Rannikko, 16 v.
– Erittäin paljon, rakastan tulsia thai-ruokia.



Nuutti Niemi, 17 v.
– Tykkään tulisesta ruoasta jossain määrin, esimerkiksi chili con carne.



Miko Leppänen, 23 v.
– Pidän! Tulliset taco-ruoat ovat lemppareitani.



Karita Heino, 24 v.
– Tulliset ruoat ovat ihan parhaita. Pidän esimerkiksi itämaisesta.

Kolumni



Loman tarpeessa

Hiihtoloma saapuu apuun juuri sopivasti, kun helmikuun harmaa arki alkaa masentaa. Pimeyden ja loskan kulta-aika on tähän mennessä vuotta vienyt positiivisimmatkin ajattelijat mukanaan. Vaikka joululomasta on aikaa vasta vajaa pari kuukautta, tulee viikon irtiotto ankeasta arjesta varmasti tarpeen itse kullekin.

Itseäni on ainakin alkanut väsyttää monen muun asian lomassa opiskelijan säännöllinen unirytmä. Enkä varmasti ole ainoa, kenen vireystila kärsii tappiota juutuessaan tylsään, toistuvaan rutiiniin. Vaihtelua, kiitos! Ai eikö sinuakaan

pyydetty tämän vuoden hiihtolomalla lähtemään laskettelemaan pohjoiseen tai nauttimaan auringosta etelään? Ei hätää, sillä lomalla voi kotonakin!

Kalenteria ei ehdottomasti tule raapustaa viikoksi mahdollisimman täyteen, vaan päinvastoin. Akut latautuvat joskus parhaiten vain laiskotellessa elokuvien ja herkkujen parissa kotisohvalla. Myöhään valvomista ja puoleen päivään asti nukkumista tietenkään unohtamatta. Ne kuuluvat comboon.

Lomalla kuuluu tehdä sitä, mihin ei arkena aika riitä. Meiltä kaikilta löytyy varmasti pitkä lista asioista, joihin ei koskaan tunnu löytyvän aikaa. Pienimmätkin teot aina sukulaisilla vierailusta valokuva-albumin järjestämiseen odottavat. Näitä piristäviä tekoja

saa parhaiten aikaan, kun lopettaa vakuuttamasta itselleen, että asiat tulevat tehtyä ”sitten joskus myöhemmin”. Jos ei arkena tai lomalla, niin milloin?

Tänä hiihtolomana saa ja pitää tarttua hetkeen. Oli se sitten äkkiähdön varaaminen naapurikuntaan tai pulkamäkeen lähteminen loskasäässä, ryhtykäämme tuumasta toimeen! Tämähän loma on vain kerran vuodessa.

Saana Sjöblom

Kirjoittaja on Turun Klassilliseen lukioon vaihdosta palannut opiskelija, joka surffaa vapaa-aikanaan Netflixin ja lentodielien välillä.